



Departmento de Salud y Servicios Para la Edad Avanzada en Missouri  
 Division de Servicios de Salud y Nutrición  
**Cuestionario de Nutrición para Estudiantes  
 de primaria (Grados K-8)**

¿Qué ha estado usted comiendo últimamente?

Durante las últimas cuatro semanas, ¿qué tan frecuente usted comió una porción de cada alimento en la lista que sigue?

**Por ejemplo: Marque solamente una X para cada comida**

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Leche				X					
Chocolate caliente	X								

ID #

Sexo (circule uno) M (masculino) F (femenino)

Raza (circule uno):

1. Blanco
2. Negro
3. Islas Pacificas
4. Asiatico
5. Indio Americano/de Alaska
6. Otro \_\_\_\_\_

Hispano (circule uno): Sí No

Grados \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 19 \_\_\_\_

Fecha peso/altura fueron pesados y medidas \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Peso (libras)	<input type="text"/>								
Altura (pulgadas)	<input type="text"/>								

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Leche									
Chocolate caliente									
Queso, sólo o en sándwich									
Yogurt									
Helado, nieve									
Pudín									
Licuada de leche									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

¿Qué tipo de leche bebe normalmente? (marque uno)

- 3  leche entera      5  leche parcialmente descremada (1%)      7  leche chocolate  
 4  leche descremada      6  leche parcialmente descremada (2%)      8  otro \_\_\_\_\_

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Jugo de naranja o jugo de toronja									
Otros jugos									
Bebidas de frutas (Hi-C, Kool-aid, limonada o otros)									
Naranja o toronja									
Banana o plátano									
Manzana o puré de manzana									
Uvas									
Durazno, pera, o albaricoque									
Fresas									
Melón									
Coctel de frutas									
Piña									
Ciruelas o pasas									
Bombones de frutas, frutas enrolladas									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Copyright 1993, Harvard School of Public Health  
 Reimpreso con el permiso

## Marque solamente una X por cada comida

¿Cada cuánto tiempo comió usted una porción de estos alimentos en las últimas 4 semanas?

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Maíz									
Chicharos									
Jitomates, salsa de jitomates									
Chiles (verde, rojo, o picante)									
Zanahorias									
Brocoli									
Habichuelas verdes									
Espinacas									
Verduras (acelga, nabo, o col)									
Verduras variadas									
Calabaza, anaranjada o invierno									
Zucchini, calabaza amarilla									
Papas fritas, Tater Tots									
Papas (al horno, hervida, o en puré)									
Batatas o camote									
Col, ensalada de col, o coliflor									
Ocros									
Ensalada de lechuga									
Aderezo para ensalada o mayonesa									

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Número de veces	últimas 4 semanas		cada semana			cada día			
	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Papitas fritas, doraditos, chips de maíz o otras									
Palomitas, “pretzel”									
Galletas saladas									
Nueces									
Bizcocho, pastel de chocolate, o “brownie”									
Pastel, o “cupcakes”									
Pastel									
Gelatina									
Chocolates, dulces de chocolate									
Otros dulces (no chocolate)									
Café o té									
Refrescos (con azúcar)									
Refrescos (sin azúcar o de dieta)									
Cerveza, vino, bebidas mezcladas, o licor									

Copyright 1993, Harvard School of Public Health

0 1 2 3 4 5 6 7 8

	últimas 4 semanas		cada semana			cada día				
	Número de veces	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Frijoles al horno con chile o otros										
Arroz										
Espagueti o otra pasta										
Pizza										
Tacos, burritos										
Macarrones con queso										
Hot dog										
Hamburguesa (preparada de cualquier manera)										
Atún de lata										
Pescado frito, pescado en palillos										
Otro clase de pescado										
Carnes frías (bologna, salami, jamón)										
Pollo frito, pepitas de pollo										
Otro tipo de pollo o pavo										
Chuletas de puerco, bisteces de puerco, carne rostisada o costillas										
Bistec o carne rostisada de vaca o venado										
Hígado, carne de órganos										
Crema de cacahuete										
Jamón al horno o en bistec										
Pan (rebanada), tostado, bolillo o pita										
Mantequilla (no margarina)										
Margarina										

0 1 2 3 4 5 6 7 8

	últimas 4 semanas		cada semana			cada día				
	Número de veces	0	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5	6+
Sopa de verdura										
Otra sopa										
Pan de maíz o tortilla										
Huevos										
Tocino										
Cereal caliente, cereal de maíz molida										
Cereal frío										
Donas										
Pan dulce										
Panqué, hot cakes, o pan a la francesa										
English muffin o bagel										
Bizcocho, bisquete, bollos										

Copyright 1993, Harvard School of Public Health

0 1 2 3 4 5 6 7 8

## Preguntas sobre la actividad física para estudiantes de primaria (Años K, 1, 2, 3, 4 y 5)

Escoge solamente una respuesta para cada pregunta.

5. ¿Durante un día de escuela típico, cuántas horas pasas viendo televisión?

- no veo televisión durante un día de escuela típico     menos de 1 hora por día     1 hora por día  
 2 horas por día     3 horas por día     4 horas por día     5 horas por daia o más

## Preguntas sobre la actividad física para estudiantes de primaria (Años 6, 7 y 8)

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad física. Escoge solamente una respuesta para cada pregunta.

1. ¿Cuántos días de los últimos siete días, hiciste ejercicio o participaste en actividades deportivas tales como jugar baloncesto, jugar fútbol, trotar o hacer jogging, nadar, jugar tenis o andar a bicicleta rápidamente?

- 0 días     1 día     2 días     3 días     4 días     5 días     6 días     7 días

2. ¿Normalmente, cuántos días a la semana vas a clases de educación física (PE) o al gimnasio?

- 0 días     1 día     2 días     3 días     4 días     5 días     6 días     7 días

3. ¿Juegas con algún equipo deportivo establecido por tu escuela o por otras organizaciones diferentes a tu escuela?

- Sí     No

4. ¿Aparte de jugar con equipos deportivos, participas en alguna otra actividad física organizada, por ejemplo, el baile, la gimnasia o la natación?

- Sí     No

5. ¿Durante un día de escuela típico, cuántas horas pasas viendo televisión?

- no veo televisión durante un día de escuela típico     menos de 1 hora por día     1 hora por día  
 2 horas por día     3 horas por día     4 horas por día     5 horas por daia o más